

УДК 796.894:378

DOI: <https://doi.org/10.33989/2075-146x.2019.24.194639>

**ВАЛЕРІЙ ЖАМАРДІЙ**

ORCID ID 0000-0002-3579-6112

Українська медична стоматологічна академія, м. Полтава

## **ОБҐРУНТУВАННЯ ТА СТРУКТУРУВАННЯ ЗМІСТОВО-ОРГАНІЗАЦІЙНОГО БЛОКУ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ**

Пропонується обґрунтування та структурування змістово-організаційного блоку методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. Визначено, що технологія формування змістово-організаційно блоку методичної системи залежить від комплексної дидактичної мети фітнес-технологій, які будуть обрані і запропоновані студентам як в освітньому процесі з фізичного виховання, так і в позанавчальній фізкультурно-оздоровчій діяльності. У комплексній дидактичній меті виокремлено основні цілі, завдання, сформовано зміст фітнес-технологій, де виділені відповідні елементи знань, умінь, навичок і компетентностей, якими мають оволодіти студенти. Під кожен мету сформовано зміст фітнес-технологій з їх теоретичними й практичними компонентами, структурою, видами зв'язку, способами та результатами функціонування різних процесів фізичної підготовки та створення фізкультурно-оздоровчого середовища. Досліджено, що для майбутніх педагогів важливим є високий рівень фізичної підготовленості та працездатності, уміння підтримувати засобами фізичних вправ розумову працездатність, бути здоровими, володіти вміннями і навичками застосування фітнес-технологій у життєдіяльності. З'ясовано, що освітній процес із фізичного виховання має будуватися так, щоб застосування фітнес-технологій надавало студентам можливість виробити власну лінію опанування знань, умінь, навичок, методів розвитку фізичних якостей, виробити відповідальність за власні результати фізкультурно-оздоровчої діяльності.

**Ключові слова:** змістово-організаційний блок; методична система; студенти; фізичне виховання; фітнес-технології

**Постановка проблеми.** Упровадження фітнес-технологій в освітній процес із фізичного виховання студентів майбутніх педагогів пов'язано з неефективністю чинної системи фізичного виховання у ЗВО, погіршенням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів, з модернізацією Міністерством освіти і науки України фізичного виховання у ЗВО, що змінило акценти навчання студентів фізичному вихованню під впливом тривалих наукових і емпіричних пошуків, спрямованих на інтенсифікацію навчального процесу та подолання перешкод соціального, економічного, структурного, детермінантного характеру, виходячи із можливостей навчальної бази і кадрового забезпечення кафедр фізичного виховання університетів (Грибан, 2012а; Кузнецова, 2018; Пічугін, М. Ф. та ін., 2010; Присяжнюк, 2008). Тому фітнес-технології, підкріплені дидактичними вимогами, мають бути спрямовані на покращення стану фізичного виховання студентів ЗВО, так як чинна система фізичного виховання не спроможна в повній мірі вирішити питання збереження здоров'я і забезпечення задовільного рівня фізичної підготовленості студентів.

**Аналіз досліджень і публікацій.** Незважаючи на те, що в останні роки з'явилася значна кількість досліджень щодо застосування інноваційних технологій потребує впровадження у закладах вищої педагогічної освіти методична система застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів, яка складається з цільового, змістово-організаційного, технологічного та контрольньо-діагностичного блоків (Zhamardiy, V. O., Donchenko, V. I., Yemets, A. V., & Skrinnik, Y. O. 2019; Zhamardiy, V. et. al.).

**Мета статті** полягає в обґрунтуванні та структуруванні змістово-організаційного блоку методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів.

**Виклад основного матеріалу.** Змістово-організаційний блок методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів є другим рівнем, який формує зміст фітнес-технологій як у навчальному процесі, так і в процесі позанавчальної фізкультурно-оздоровчої діяльності. У цьому блоці передбачено формування теоретико-методичних основ фізичного виховання, практичний розділ (фізична підготовка, засоби оцінювання рівня фізичної підготовленості та окремих фізичних якостей). Технологія формування змістово-організаційно блоку методичної системи залежить від комплексної дидактичної мети фітнес-технологій, які будуть обрані і запропоновані студентам як в освітньому процесі з фізичного виховання, так і в позанавчальній фізкультурно-оздоровчій діяльності. У комплексній дидактичній меті виокремлено основні цілі, завдання, сформовано зміст фітнес-технологій, де виділені відповідні елементи знань, умінь, навичок і компетентностей, якими мають оволодіти студенти. Під кожен мету сформовано зміст фітнес-технологій з їх теоретичними й практичними компонентами, структурою, видами зв'язку, способами та результатами функціонування різних процесів фізичної підготовки та створення фізкультурно-оздоровчого середовища. Все це враховувало, що для майбутніх педагогів важливим є високий рівень фізичної підготовленості та працездатності, уміння підтримувати засобами фізичних вправ розумову працездатність, бути здоровими, володіти вміннями і навичками застосування фітнес-технологій у життєдіяльності.

*Теоретичну основу фітнес-технологій* становить сам зміст технологій та система знань для оволодіння ними, основи організації і методики проведення занять із застосуванням фітнес-технологій, вивчення їх впливу на якість рухової активності та дотримання основ здорового способу життя, оволодіння методиками оздоровлення та фізичного вдосконалення традиційними і нетрадиційними засобами фізичної культури, уміння застосовувати їх на практиці; основи формування навичок до щоденних занять фізичними вправами у різних формах; основи методики самостійного тренування з оздоровчою спрямованістю; поінформованість про інноваційні засоби та методики фізкультурно-оздоровчої діяльності.

*Методична підготовка* оволодіння фітнес-технологіями реалізується в освітньому процесі під час практичних та індивідуальних самостійних занять. Основне завдання методичної підготовки студентів під час застосування фітнес-технологій – це оволодіння методикою визначення індивідуального дозування рівня фізичних навантажень, набуття досвіду використання фізкультурно-оздоровчої діяльності для досягнення життєвих цілей. Методична підготовка залежить від рівня теоретичних знань, практичних умінь і навичок та фізкультурно-оздоровчої активності студентів.

У процесі застосування фітнес-технологій *фізична підготовка* реалізується шляхом диференційованого, індивідуального, особистісно-орієнтованого та системного підходів до студентів в освітньому процесі з фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої діяльності згідно навчально-методичного комплексу та теорії і методики фізичного виховання (Круцевич, 2008b, с. 163). Практичний розділ навчального процесу з фізичного виховання передбачав урахування інтересів, уподобань, мотивів, мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фітнес-технологій і систематичне впровадження їх у життєдіяльність. Завдяки фізкультурно-оздоровчій спрямованості фітнес-технологій враховуються індивідуальні інтереси студентів, вирішуються завдання формування всебічно розвиненої особистості, опанування технікою рухових дій, формування індивідуального стилю здорового способу життя.

*Оцінювання знань, умінь, стану фізичної підготовленості* та самостійної роботи студентів. Оцінювання є одним із досить ефективних засобів підвищення якості навчального процесу, так як встановлення чіткої системи визначення критеріїв отримання заліку мобілізує студентів. При цьому необхідно знати, що система оцінювання повинна бути гуманною, неприпустима дискримінація особистості, обмеження її гідності у зв'язку з різним рівнем фізичних можливостей. Центром уваги викладача стають не результати в тестах фізичної підготовленості, а рівень відношення студентів до фітнес-технологій, рівень сформованої мотивації, потреба в заняттях після отримання заліку, на канікулах, після закінчення ЗВО (Грибан, 2012; Грибан, 2008).

Змістово-організаційний блок методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів – майбутніх педагогів передбачає також структурування змісту обраних студентами фітнес-технологій за наступними напрямками:

1) навчальні заняття фітнес-технологіями складаються, у певному поєднанні і співвідношенні, з теоретичних, методичних і практичних компонентів, сукупність яких забезпечує фізкультурно-оздоровчу функцію фізичного виховання;

2) зміст фітнес-технологій має складну композицію, побудовану за принципами теорії систем: морфологічності (має свої компоненти й елементи); структурності (компоненти й елементи перебувають у певному взаємозв'язку, що дає підстави вважати їх підсистемою навчальної дисципліни); функціональності (кожен розділ програми, взаємодіючи з іншими, має своє призначення і виконує властиву йому функцію); генетичності (зміст процесу застосування фітнес-технологій має своє походження, становлення, розвиток і перспективу вдосконалення) (Круцевич, 2008a, с. 43);

3) навчальний процес із фізичного виховання як система застосування фітнес-технологій має будуватися на базі категорій і понять, які не лише мають свою структуру, а й пов'язані між собою за принципами теорії систем. Застосування різних за сутністю фітнес-технологій має складати цілісну педагогічну систему, а саме: систему фізичних вправ, методів їх застосування, форм занять, тобто педагогічний процес, спрямований на зміну у потрібному напрямі фізичних спроможностей студентів (Круцевич, 2008a, с. 43);

4) застосування фітнес-технологій має не порушувати встановлені інваріантності структури теорії і методики фізичного виховання, процесу навчання, організації підвищення рівня загальної фізичної підготовки у межах програмних вимог із фізичного виховання. Зміст структурування практичного розділу застосування фітнес-технологій здійснюється з урахуванням принципу інтеграції фізичної підготовки у межах можливостей кожного студента. При цьому навчальний матеріал застосування фітнес-технологій має логічно поділятися на окремі дидактичні одиниці, які подаються в лінійній послідовності з метою створення у свідомості студентів єдиної картини фізичного розвитку, фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я, забезпечення необхідної рухової активності та готовності до життєздатності.

Змістово-організаційний блок методичної системи застосування фітнес-технологій побудований відповідно до принципів: спадкоємності, інтегративності, технологічності, індивідуальності та диференціації навчального навантаження і передбачає врахування індивідуальних особливостей студентів у процесі занять, дотримання законів, закономірностей, принципів фізкультурно-оздоровчої діяльності під час проведення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів у ЗВО та місті; оволодіння знаннями основ фізкультурно-оздоровчої освіти і виховання, психолого-педагогічної діяльності, анатомо-фізіологічних особливостей фізичного вдосконалення; особистісно-орієнтований вибір студентами фітнес-технологій (фітнес-програм); методів і форм організації проведення навчально-виховних та фізкультурно-оздоровчих заходів у ЗВО; оцінювання, методи контролю і самоконтролю за станом здоров'я, рівнем фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

*Індивідуалізація* навчання фітнес-технологіям забезпечується різними способами подання матеріалу: показом викладача, відеодемонстрацією, переглядом спортивних змагань, аудіоприслуховуванням, проведенням спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходів та іншими способами, які відповідають когнітивному стилю мислення та активізації моторної активності студентів. Усе це враховувалося під час підбору фітнес-технологій, формування їх змісту, обсягу та інтенсивності навантаження тощо.

*Диференціальний підхід* під час застосування фітнес-технологій враховував стать, стан здоров'я, рівень фізичної та технічної підготовленості студентів, обсяг та глибину оволодіння ними вміннями та навичками, особливостями розвитку фізичних якостей тощо. Окрім того ми враховували соціальні, біологічні та психологічні чинники впливу на фізичний стан студентів для визначення оптимального фізичного навантаження (Глазирін, 2003; Круцевич, 1997; Новицкий, 1997). Досягнення достатнього рівня фізичної підготовленості та здоров'я студентів вимагало визначення обсягу індивідуальної їх рухової активності та формування підгруп для виконання завдань на кожному занятті.

*Інтегрований підхід* до застосування фітнес-технологій у процесі фізичного виховання студентів дозволив збільшити кількість самостійних занять та їх ефективність. Наявність інтеграції між складовими компонентами методичної системи застосування фітнес-технологій є показником, який визначається на основі взаємодії усіх компонентів системи. Чим більше виявлено взаємозв'язків, тим вищий системний характер моделі (Грибан, 2012, с. 279). Модель методичної системи застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні не має незв'язаних компонентів. Зв'язки є генезисними та функціональними закладені в основу конструювання системи. Методична система *створена інтегровано, щоб кожний її структурний компонент використовувався для досягнення мети фізичного виховання*. Декомпозиція й інтеграція структур моделі виступають у єдності, тому що аналіз передбачає синтез, тільки в такому випадку модель є цілісною (Грибан, 2012, с. 279-280).

Окрім того, змістово-організаційний блок передбачав не лише освітні знання, практичні вміння і навички, високий рівень фізичної підготовленості і працездатності, дотримання норм здорового способу життя, а й знання про способи їх застосування, методичні і практичні навички реалізації фітнес-технологій у майбутній життєдіяльності (в педагогічному колективі, сім'ї, соціумі, дозвіллі тощо). При цьому передбачалося широке залучення студентів до спільної навчально-виховної, фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності. Важливим чинником було залучення студентів до відвідування спортивних змагань, вболівання за спортивні команди і спортсменів університету, висвітлення цікавих спортивно-масових заходів, проведених студентами, в пресі, інтернеті тощо та заохочення лідерів у пропаганді здорового способу життя.

Вивчення рівня фізичної підготовленості студентів у закладах вищої педагогічної освіти показало досить малу кількість відмінних і добрих оцінок, отриманих під час тестування студентів із фізичної підготовки. Як у чоловіків, так і жінок лише від 0 до 2,2 % отримали оцінку «відмінно»; оцінку «добре» має 12,5–17,4 % чоловіків і лише 5,9–6,9 % жінок; «задовільна» оцінка у всіх студентів знаходиться у межах 42,7–46,5 %. У той же час слід зазначити, що оцінку «незадовільно» отримало 19,5–21,3 % чоловіків і 24,4–30,4 % жінок, оцінка «погано» у 6,1–11,3 % чоловіків і 7,4–10,9 % жінок. Окрім того, за станом здоров'я 8,9–10,4 % чоловіків і 12,1–13,1 % жінок звільнені від виконання тестів із фізичної підготовки.

У цілому, можна констатувати, що від 35,2 до 41,2 % чоловіків і від 47,4 до 50,7 % студенток мають низьку та дуже погану фізичну підготовленість, не готові до нормальної професійної діяльності та життєздатності, їх фізичний розвиток, а, відповідно, і стан здоров'я є не задовільним. Найвищий бал успішності показали студенти-чоловіки на першому – 3,08 бала та третьому році дослідження – 3,02 бала, що відповідало оцінці «задовільно» та рівню фізичної підготовленості «нижче середнього». Всі інші показники як у чоловіків так і жінок є незадовільними, що відповідає рівню підготовленості студентів як «поганий». У цілому слід відмітити, що рівень підготовленості студентів-чоловіків є суттєво кращим у порівнянні з студентками.

За висловленням Г. П. Грибана концептуальним у теорії методичної системи фізичного виховання є положення про те, що тільки в суб'єкта власних дій і власної діяльності з'являються реальні можливості до фізичного самовдосконалення для того, щоб стати особистістю (Грибан, 2012, с. 289). Відповідно сутність дидактичної освіти визначає особливості цільового, змістово-організаційного і технологічного блоків методичної системи застосування фітнес-технологій у процесі фізичного виховання студентів. Процес застосування фітнес-технологій визначається здатністю студента самостійно брати участь у фізкультурно-оздоровчій діяльності. При цьому студент має вміння самостійно поставити фізкультурно-оздоровчі цілі, спланувати процес власного фізичного вдосконалення, оволодіти засобами зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості; здійснювати самоаналіз, самоконтроль і самооцінку своєї діяльності. Для того, щоб спонукати студента до оволодіння фізкультурно-оздоровчими компетентностями, змістово-організаційний блок передбачає, що викладач має сформувати у студента певні знання, уміння, навички і бажання оволодіти фітнес-технологіями, для чого потрібно:

- сформувати у студента особистісно-орієнтоване ставлення до певних фітнес-технологій, здорового способу життя і бажання підвищувати рівень рухової активності;
- оволодіти фітнес-технологіями, які об'єднують процес використання засобів фізичної культури в оздоровчих цілях;
- уміння самостійно визначати мету занять фітнес-технологіями, завдання, підбирати засоби, методи і форми її досягнення;
- сформувати бажання, мотиви, знання, уміння, навички у сфері оздоровчих фітнес-технологій;
- уміння планувати та проектувати власну фізкультурно-оздоровчу діяльність засобами фітнес-технологій для подальшої життєдіяльності;
- оволодіти навичками оцінювання стану здоров'я, фізичної підготовленості та працездатності.

Тому освітній процес із фізичного виховання має будуватися так, щоб застосування фітнес-технологій надавало студентам можливість виробити власну лінію опанування знань, умінь, навичок, методів розвитку фізичних якостей і відповідальність за власні результати фізкультурно-оздоровчої діяльності. Навчально-методичне забезпечення застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання представлено нами у вигляді комплексу теоретико-методичних і наукових матеріалів, які упроваджені в процесі дисертаційного дослідження.

Серед концептуальних підходів до створення організаційно-методичного забезпечення впровадження фітнес-технологій Г.П. Грибан виділяє:

- 1) реалізацію принципу комплексності як основоположного в ході побудови структури навчальних посібників, методичних рекомендацій і вибору їх змісту;

2) поєднання інноваційних зарубіжних методик із накопиченим вітчизняним досвідом підготовки студентів у сфері фізкультурно-оздоровчої діяльності, які складають основу фізичного самовдосконалення особистості;

3) поєднання дедуктивного методу викладу навчального матеріалу з деталізацією кожного компонента змісту до практичного інструментарію, який дозволяє вирішувати не лише освітні, оздоровчі і виховні функції фізичного виховання, а головне, формує методичні компетентності в цій галузі;

4) побудову змісту та завдань навчального матеріалу на основі професійно-діяльнісного й особистісного підходів із перевіркою методичних знань, умінь, практичних навичок і рівня фізичної підготовленості з метою оцінювання результативності навчання та самоконтролю за якісним зростанням студента;

5) компоновку змісту і завдань навчального матеріалу з урахуванням особливостей майбутньої професійної діяльності студентів, можливостей ЗВО та регіональних і національних традицій регіону;

6) наявність різних варіантів і шляхів підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності, вибір засобів для самовдосконалення з урахуванням уподобань студентів (Грибан, 2012, с. 290-292).

**Висновки.** Вимоги до змісту організаційно-методичного забезпечення впровадження фітнес-технологій в освітній процес із фізичного виховання як елемента змістово-організаційного блоку методичної системи потребують фундаментального підходу до структурування змісту фітнес-технологій на рівні теоретичного узагальнення, практичної спрямованості та врахування психолого-педагогічних умов організації і проведення освітнього процесу з фізичного виховання студентів ЗВО. Це дозволило включити до змісту навчальної дисципліни «Фізичне виховання», фітнес-технології та засоби їх реалізації. Перспективи подальших досліджень із даного напрямку полягають у викладенні результатів проведеної дослідно-експериментальної роботи.

### Список використаних джерел

- Глазирін, І. Д. (2003). *Основи диференційованого фізичного виховання*. Черкаси: Відлуння-Плюс.
- Грибан, Г. П. (2012а). Методологічні аспекти розвитку духовності в фізичному вихованні студентів. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*, 19 (254), 115-120.
- Грибан, Г. П. (2008). *Теоретико-методологічні, соціальні та психолого-педагогічні аспекти духовного розвитку особистості студента в галузі фізичного виховання і спорту*: наук.-метод. розробки для студ., викл. кафедр фіз. вих. та тренерів. Житомир: ДАЕУ.
- Грибан, Г. П. (2012б). *Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів*: монографія. Житомир: Рута.
- Круцевич, Т. Ю. (1997). Диференційований підхід у фізичному вихованні студентської молоді. *Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти* (с. 30-31). Тернопіль.
- Круцевич, Т. Ю. (2008а). *Теорія і методика фізичного виховання*. Т. 1. Київ: Олімпійська література.
- Круцевич, Т. Ю. (2008б). *Теорія і методика фізичного виховання*. Т. 2. Київ: Олімпійська література.
- Кузнєцова, О. Т. (2018). *Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів: теорія, методика, практика*: монографія. Рівне: Волин. Береги.
- Новицький, Ю. В. (1997). *Организационно-методический подход в индивидуализации процесса физического воспитания студентов*. (Дис. канд. пед наук). Київ.
- Пічугін, М. Ф., Грибан, Г. П., Романчук, В. М., Романчук, С. В., & Красота, В. М. (2010). *Фізичне виховання*: навч. посіб. Житомир: ЖВІ НАУ.
- Присяжнюк, С. І. (2008). *Фізичне виховання*: навч. посіб. Київ: Центр навчальної літератури.
- Zhamardiy, V. O., Donchenko, V. I., Yemets, A. V., & Skrinnik, Y. O. (2019). Physical development by means of fitness technologies as one of general aspects of student's health. *Wiadomości Lekarskie*, LXXII, 5, II, 1074-1078.
- Zhamardiy, V., Shkola, O., Bezpaliiy, S., Kalynovskyi, B., Vasylenko, O., Ivanochko, I. ... Prontenko, K. (2019). *Modern fitness technologies in the physical education of students*. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año : VII, Número : Edición Especial, Artículo no.: 81. Período : Noviembre.

### References

- Glazyrin, I. D. (2003). *Osnovy dyferencijovanogo fizychnogo vyhovannja*. [Fundamentals of differentiated physical education]. Cherkasy: Vidlunnja-Pljus [in Ukrainian].
- Hryban, H. P. (2012a). Metodologichni aspekty rozvytku duhovnosti v fizychnomu vyhovanni studentiv Methodological aspects of the development of spirituality in the physical education of students. *Visnyk Luganskogo nacionalnogo universytetu imeni Tarasa Shevchenka (pedagogichni nauky)* [Bulletin of Lugansk Taras Shevchenko National University (pedagogical sciences)], 19 (254), 115-120 [in Ukrainian].
- Hryban, H. P. (2008). Teoretyko-metodologichni, social'ni ta psykologo-pedagogichni aspekty duhovnogo rozvytku osobystosti studenta v galuzi fizychnogo vyhovannja i sportu [Theoretical-methodological, social and psychological-pedagogical aspects of the spiritual development of the student's personality in the field of physical education and sports]: nauk.-metod. rozrobky dlja stud., vykl. kafedr fiz. vyh. ta treneriv. Zhytomyr: DAEU [in Ukrainian].

- Hryban, H. P. (2012b). *Fizyczne vykhovannia studentiv ahrarnykh vyshchykh navchalnykh zakladiv: monohrafiia. [Physical education of students of agrarian higher educational institutions: a monograph].* Zhytomyr: Ruta [in Ukrainian].
- Krutsevych, T. Yu. (1997). Dyferencijovanyj pidhid u fizychnomu vyhovanni studentiv'koji molodi [Optimizacija procesu fizychnogo vyhovannja v systemi osvity]. *Differentiated approach in physical education of student youth [Optimization of the process of physical education in the education system]* (pp. 30-31). Ternopil [in Ukrainian].
- Krutsevych, T. Yu. (2008a). *Teorija i metodika fiziceskogo vospitanija. T. 1. Zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia. [Theory and method of physical education. Vol. 1. General principles of the theory and methods of physical education].* Kyiv: Olimp. 1-ra [in Ukrainian].
- Krutsevych, T. Yu. (2008b). *Teorija i metodika fiziceskogo vospitanija. T. 2. Metodyka fizychnoho vykhovannia riznykh hrup naseleennia. [Theory and method of physical education. Vol. 2. Methods of physical education of different population groups].* Kyiv: Olimp. 1-ra [in Ukrainian].
- Kuznietsova, O. T. (2018). *Ozdorovchi tekhnologii u fizychnomu vykhovani studentiv: teorii, metodyka, praktyka: monohrafiia. [Wellness technologies in physical education of students: theory, technique, practice: monograph].* Rivne: Volyn. Oberehy [in Ukrainian].
- Novyckyj, Ju. V. (1997). *Organizacyonno-metodycheskyj podhod v yndyvydualyzacyy processa fizycheskogo vospytanyja studentov [Organizational and methodological approach to individualizing the process of physical education of students].* (PhD diss.). Kiev [in Russian].
- Pichugin, M. F. (2010). *Fizyczne vyhovannja [Physical education]: navch. posibnyk.* Zhytomyr: ZhVI NAU [in Ukrainian].
- Pryszajhnjuk, S. I. (2008). *Fizyczne vyhovannja [Physical education]: navch. posibnyk.* Kyiv: Centr navchal'noji literatury [in Ukrainian].
- Zhamardiy, V. O., Donchenko, V. I., Yemets, A. V., & Skrinnik, Y. O. (2019). Physical development by means of fitness technologies as one of general aspects of student's health. *Wiadomości Lekarskie*, LXXII, 5, II, 1074-1078.
- Zhamardiy, V., Shkola, O., Bezpalij, S., Kalynovskyi, B., Vasylenko, O., Ivanochko, I., ... Prontenko, K. (2019). Modern fitness technologies in the physical education of students. *Revista Dilemas Contemporáneos : Educación, Política y Valores*. Año : VII, Número : Edición Especial, Artículo no. : 81. Período : Noviembre.

#### **ZHAMARDIY V.**

Ukrainian Medical Stomatological Academy, Poltava, Ukraine

#### **RATIONALE AND STRUCTURING OF THE CONTENT UNIT OF THE METHODOLOGICAL SYSTEM OF APPLICATION OF FITNESS TECHNOLOGIES IN EDUCATION PROCESSES OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS**

The content of the article is to substantiate and structure the content and organizational block of the methodical system of application of fitness technologies in the educational process of physical education of students. It is determined that the technology of forming the content and organizational block of the methodological system depends on the complex didactic purpose of fitness technologies, which will be selected and offered to students both in the educational process of physical education and in the extracurricular physical-fitness activity. In the complex didactic goal, the main goals, tasks, content of fitness technologies are identified, where the relevant elements of knowledge, skills, competences and competences that students need to master are allocated. For each purpose the content of fitness technologies with their theoretical and practical components, structure, types of communication, methods and results of functioning of various processes of physical training and creation of physical and fitness environment is formed. It is researched that for the future teachers it is important to have a high level of physical fitness and efficiency, the ability to maintain mental capacity, to be healthy, to have the skills and application of fitness technologies in life activity by means of physical exercises. It was found out that the educational process on physical education should be constructed in such a way that the use of fitness technologies would give students the opportunity to develop their own line of mastering of knowledge, skills, methods of development of physical qualities and to be responsible for their own results of physical and fitness activity. Requirements for the content of organizational and methodological support for the implementation of fitness technologies in the educational process of physical education as an element of the content and organizational block of the methodological system require a fundamental approach to structuring the content of fitness technologies at the level of theoretical generalization, practical orientation and taking into account psychological and pedagogical conditions of organization educational process of physical education of students of institutions of higher education.

**Keywords:** *content-organizational block; methodical system; students; physical education; fitness technologies*

Стаття надійшла до редакції 12.10.2019 р.